

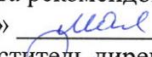



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ЦЕЛЬЮ
СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«21»  2021 г.
Заместитель директора по УР
 Пермякова Г. С.

Выполнил(а):
студентка группы ОФ-418-165-4-1
Грамотеева Анна Евгеньевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Селезнева Евгения Александровна

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Проблема утомляемости младших школьников как результат школьных перегрузок. Портрет современного школьника.....	7
1.2 Здоровьесберегающие технологии: понятие, виды.....	16
1.3 Особенности включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс с целью снижения утомляемости младших школьников.....	25
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	30
2.1 Изучение уровня утомляемости младших школьников на констатирующем этапе эксперимента	30
2.2 Содержание работы учителя по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках с целью снижения утомляемости младших школьников.....	39
2.3 Анализ результатов и оценка эффективности педагогического эксперимента	44
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
ПРИЛОЖЕНИЕ	54

ВВЕДЕНИЕ

В большинстве цивилизованных странах главным достижением общества и богатством человека считается не только высокий уровень жизни населения, но и здоровье подрастающего поколения. Каждый человек, появляясь на свет, обладает генетически заложенным потенциалом здоровья. Однако каким бы благоприятным не был генетический код индивида, человек в процессе своего развития постоянно взаимодействует с окружающей средой, которая может оказать существенное влияние как на развитие имеющихся задатков, так и на их угнетение в результате потери должного контроля за сохранением и укреплением здоровья. В связи с этим в настоящее время чрезвычайно актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья населения, в том числе и детей школьного возраста.

В последние годы в начальном образовании произошли позитивные изменения, которые коснулись как организационной, так и содержательной стороны. Современная система начального образования представляет гибкую, многофункциональную сеть образовательных учреждений (начальная школа - детский сад, школа-гимназия, школа-лицей, классы компенсирующего обучения, классы с опережающим обучением, школы с углубленным изучением иностранных языков и математики), которые представляют широкий спектр образовательных услуг с учетом потребностей семьи и общества.

Положительно зарекомендовали себя образовательные учреждения нового типа: начальная школа - детский сад (прогимназии), частные школы - гимназии и лицеи, создающие благоприятные условия для обеспечения преемственности в воспитании и обучении младших школьников. Существенные изменения произошли в содержании образования детей младшего школьного возраста. Все большее распространение приобретает вариативность программ, учебных планов, средств и методов обучения. В учебном процессе используются авторские программы, курсы, учебно-

методические пособия, развивающие педагогические технологии обучения. Наметился отказ от жестко регламентированных форм и методов обучения. В отдельных инновационных образовательных учреждениях учебно-воспитательная работа строится на принципах гуманизации, демократизации и педагогики сотрудничества с реализацией личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании младших школьников. Вместе с тем происходящие в системе начального образования инновационные процессы показали неготовность значительной части учителей начальных классов к осознанному выбору вариативной программы обучения и ее адекватной реализации.

Особую озабоченность вызывает превышение количества уроков в течение дня и их продолжительности без учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. Образовательный процесс многих начальных школ перегружен дополнительными занятиями (математика, иностранный язык, музыка, танцы). Кроме того, некоторые родители стремятся обеспечить своим детям дополнительное образование (посещение музыкальной школы, кружков, секций, проводимых в учреждения дополнительного образования и др.). Наблюдаются случаи, когда учителя начальных классов сокращают перерывы между уроками, увеличивая время на математику, русский язык, иностранный язык, ущемляя право детей на отдых и на игровую деятельность. Такая умственная нагрузка приводит к снижению общей работоспособности детей и ухудшению их здоровья.

Начальная школа должна создать благоприятные условия - гуманную личностно-ориентированную образовательную и оздоровительную среду для сохранения, укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей и формирования культуры здорового образа жизни.

Актуальность проблемы, её теоретическая и практическая значимость, существующие противоречия обусловили выбор **темы** выпускной квалификационной работы: «Использование здоровьесберегающих

технологий с целью снижения утомляемости младших школьников в учебной деятельности».

Объектом исследования является коррекция утомляемости в учебной деятельности младших школьников в условиях начальной общеобразовательной школы.

Предмет исследования: использование здоровьесберегающих технологий по снижению утомляемости младших школьников в учебной деятельности.

Цель работы: теоретически обосновать использование здоровьесберегающих технологий, выявить уровень утомляемости младших школьников и разработать комплекс мероприятий, направленных на снижение утомляемости младших школьников в рамках учебной деятельности.

Задачи:

1. Изучить литературу по проблемам работоспособности младших школьников.
2. Определить здоровьесберегающие технологии в обучении младших школьников.
3. Экспериментально проверить уровень утомляемости у младших школьников.
4. Разработать и апробировать комплекс мероприятий, направленных на снижение утомляемости младших школьников в процессе учебной деятельности.

Гипотеза исследования. Уровень утомляемости может стать ниже у младших школьников, если в учебную деятельность включить элементы здоровьесберегающих технологий.

На различных этапах работы и при решении отдельных задач использовался широкий спектр **методов**: анализ философской, психолого-педагогической, учебно-методической литературы, нормативных документов по проблеме исследования; понятийно-терминологический анализ; педагогическое моделирование, педагогический эксперимент.

Экспериментальная база исследования. В эксперименте участвовали обучающиеся 3 «11» класса МБОУ «СОШ №116 г. Челябинска». На разных этапах эксперимента исследованием было охвачено 30 обучающихся 3 класса.

Практическая значимость исследования психофизиологических особенностей у детей младшего возраста заключается в практическом применении результатов исследования учителями для своевременного обнаружения и устранения утомляемости у обучающихся.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Проблема утомляемости младших школьников как результат школьных перегрузок. Портрет современного школьника

Нередко в своей практике педагоги встречаются с трудностями в обучении младших школьников не только в период адаптации, но и после, на втором, третьем или даже четвертом году обучения.

Известно, что в период с 3 до 7 лет ребенок проходит через сензитивный период, начинает воспринимать речь взрослых осознанно, запоминать, формировать свои мысли и выражать их.

Сензитивный период – это возможность предельно развить способности детей в конкретном возрасте, при этом обращая внимание на качественность развития способностей: до одного года – слуховые и тактильные ощущения, от года до трех лет – речь, способность выражения ребенком своих мыслей и чувств.

Сензитивный период дошкольного возраста дает основу для развития способностей к взаимодействию с окружающими и общению. Особенностью развития индивида является то, что все новые умения, знания, навыки накладываются на уже изученные, поэтому очень важно вовремя успеть вложить в малыша как можно больше [6].

На его конец и выпадает переход из детского сада в начальную школу, что создает ребенку немалый стресс. Ему нужно адаптироваться к новому обществу, новой организации времени и к дополнительным заданиям, что, иногда, не в лучшую сторону действует на ученика.

Проблема утомляемости младших школьников уже давно поднята различными специалистами, как психологами, так и медицинскими работниками.

Российская энциклопедия по охране труда говорит, что «работоспособность» – это состояние человека, определяемое возможностью физиологических и психических функций организма, которое характеризует его способность выполнять конкретное количество работы заданного качества за требуемый интервал времени. Тогда как в процессе труда работа не является стабильной, подвергается изменениям, соответствующим различным фазам (периодам) [33].

«Рабочий день» обучающегося в простой общеобразовательной школе составляет иногда более 6 часов, при этом ученику приходится выполнять домашнее задание, которое может занимать около 2 часов.

Есть соответствующие нормативы, которые регламентируют время нахождения ребенка в школе. Но учебный процесс настолько перегружен знаниями, что при необходимости выдать всю программу иногда не учитывается нагрузка на младшего школьника. А, в конце концов, все это сказывается на психофизиологическом здоровье ребенка. Поэтому получается, приходя первого сентября здоровым ребенком, через 10 лет, оканчивая ее, он может иметь некоторые проблемы со здоровьем.

В учебно-воспитательном процессе необходимо принимать во внимание не только возрастные особенности детей, но и их индивидуальные характеристики. Так, например, учителю необходимо помнить, что дети меланхолического (слабого) типа очень медлительные, не переносят сильных продолжительных раздражений, быстро утомляются. У детей данного типа легко развиваются невротические реакции и неврозы. Тогда как дети сильного типа, сангвиники или холерики, могут достаточно долго и напряженно (в пределах возрастных возможностей) работать с высоким темпом и интенсивностью.

Таким образом, существенные различия в проявлении основных свойств нервных процессов диктуют необходимость строго дифференцированных педагогических воздействий. Очевидно, что ребёнку меланхолического типа, ни при каких обстоятельствах нельзя сделать резкий упрек.

Большое значение имеет учет особенностей нейродинамики, скорости протекания психофизиологических процессов, быстроты переработки информации в центральной нервной системе (ЦНС). У каждого ребёнка существует свой личный темп деятельности, он обусловлен типологическими свойствами нервной системы. Часто неэффективность обучения детей младшего школьного возраста вызвана тем, что дети не успевают за темпом подачи информации, не усваивают её. Если снизить скорость подачи информации, медлительные дети способны успешно усвоить её в полном объёме. Кроме того, любая деятельность для медлительного ребёнка является более напряженной и быстрее приводит к утомлению.

Еще одна особенность медлительных детей – трудное переключение с одного вида деятельности на другой. Внешне это может выражаться в отсутствии реакции на команду учителя, что и вызывает негативную оценку с его стороны. Медлительные дети живут как бы в постоянном временном цейтноте, хроническом дефиците времени, и это является сильным стрессовым фактором, который может приводить к расстройству нервной системы и развитию самых разнообразных психосоматических нарушений.

С целью повышения эффективности обучения таких детей разработаны рекомендации для учителей.

Виды перегрузок, приводящие к утомлению ребенка младшего школьного возраста:

Физические перегрузки:

– статические – вызываются длительным пребыванием человека в вынужденной рабочей позе или длительным статическим напряжениям отдельных групп мышц при выполнении работ.

Например: сидя или стоя с наклоненной головой (шейный и плечевой пояс); сидя или стоя с наклоненным туловищем (пояснично-крестцовый отдел); лежа (шейно-плечевая область); на коленях (коленные суставы); на корточках (коленные и голеностопные суставы, сдавливание нервов); с упором на локоть (давление на локтевой сустав); кистевой хват (давление

на ладонную поверхность кисти); жим на рукоятку инструмента (давление в области запястья, лучезапястного и локтевого сустава); удержание изделия на весу (нагрузки на лучезапястные и локтевые суставы, сгибатели кисти и предплечья).

– динамические – вызываются большим количеством стереотипных движений за короткий промежуток времени.

Например, – динамические напряжения пальцев рук;

– динамические напряжения лучезапястных суставов;

– динамические напряжения локтевого сустава и предплечья;

– динамические напряжения на шейную область (частые наклоны и повороты головы);

– динамические напряжения на пояснично-крестцовую область (частые наклоны туловища).

– гиподинамические – вызываются нарушением функций организма при ограничении двигательной активности и снижения сопротивления мышц.

Например, перегрузки опорно-двигательного аппарата;

– перегрузки системы кровообращения;

– перегрузки системы дыхания;

– перегрузки системы пищеварения и т.д.

Нервно-психологические перегрузки:

В Российской энциклопедии по охране труда монотонность – это однообразный труд, требующий от человека либо длительного выполнения простых однотипных операций в заданном или свободном темпах, либо непрерывной концентрации внимания в условиях малого объема поступающей информации. Следует различать такие понятия, как монотонность труда и состояние монотонии [26].

Монотонность труда – это однообразие трудовых операций или производственной обстановки, т.е. объективных внешних факторов трудовой деятельности.

Монотония – это функциональное состояние сниженной работоспособности, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий в обедненной внешней среде [12].

Различают 2 вида монотонной работы:

монотонность действия, при котором состояние монотонии возникает в связи с выполнением однообразных, часто повторяющихся рабочих действий. Степень выраженности состояния монотонии зависит от таких факторов трудового процесса, как количество однообразно повторяющихся действий в единицу времени, продолжительность отдельных рабочих операций, степень сложности выполняемых операций, принудительный темп работы и др. Чем меньше количество элементов в рабочем цикле и чем короче время их выполнения, тем монотоннее труд.

монотонность обстановки, при которой состояние монотонии возникает в связи с дефицитом поступающей информации, а также при пассивном наблюдении и контроле за ходом технологического процесса. Характерен для многочисленных разновидностей операторского труда. Чем меньше информации получает оператор в единицу времени и чем менее она содержательна, а также чем продолжительнее интервалы ожидания информации и чем меньше объектов наблюдения, тем скорее развивается состояние монотонии.

– умственно-эмоциональные перегрузки – вызываются информационной перегрузкой при дефиците времени на ее переработку, и приводят к перенапряжению процессов психики: внимания, ощущений, памяти, мышления, работоспособности, эмоций, утомляемости.

Умственно-эмоциональные перенапряжения могут характеризоваться двумя типами запредельного психического напряжения: тормозной и возбудимый тип.

Тормозной тип включает признаки: скованность и замедление движения; снижение скорости ответных реакций; замедление мыслительных процессов; ухудшение воспоминания; появление рассеянности.

Возбудимый тип включает признаки: гиперактивность; многословность; дрожание рук и голоса; раздражительность, вспыльчивость, резкость, грубость, обидчивость.

– перенапряжение анализаторов и органов чувствительности – вызывается в результате воздействия на них раздражителей, величин которых выходят за диапазоны чувствительности анализатора.

Например, величина звука ниже порога слышимости, а величина шума выше порога болевого ощущения [1].

Причины, приводящие к утомляемости

Перегрузки являются следствием совокупности причин, одна из которых является решающей. Известные психологи Ю.К. Бабанский и В.С. Цетлин выделяют две группы причин: внешние и внутренние [2].

Внешними причинами являются:

1. Социальные причины (снижение ценности образования в обществе).
2. Несовершенство учебного процесса.
3. Отрицательное влияние семьи, улицы.

Внутренними причинами являются:

1. Дефекты здоровья современных школьников.
2. Слабое интеллектуальное (умственное) развитие, вызванное как приобретенными патологиями развития, так и генетически обусловленное.
3. Отсутствие мотивации к учению.
4. Слабое развитие волевой организации ученика.

Их дополняют следующие причины:

1. В начальном звене школы одним из источников напряжения является высокие требования к скорости чтения и письма. Что в действительности сказывается на физиологии ребенка, прежде всего на глаза и кисть руки.

2. Постоянные условия ограничения времени – и на обычном уроке, и при выполнении проверочных работ. Некоторые дети в силу особенностей своего психического склада не могут так работать. А система проверки знаний для всех одинакова.

3. Повсеместное внедрение развивающих программ приводят к тому, что нынешнему ученику начальной школы приходится осваивать больший объем учебного материала в гораздо более сжатые сроки, чем 10 лет назад ученик по традиционной программе. Также следует отметить еще одну особенность современных учебных программ, а именно большое количество теоретического материала в них. По данным одного исследования, до 70 процентов информации, заложенной в наших учебниках, бесполезна, она не будет усвоена. Так, в одном параграфе учебника истории России XIX века можно встретить до двух десятков различных фамилий.

4. Специалисты Российской академии образования отмечают, что общее количество учебных часов в неделю для учащихся начальной школы в последние годы не изменилось. Но при этом количество часов, отведенных на изучение математики и русского языка, сократилось. Это значит, что нынешнему первоклашке - третьеклашке приходится осваивать тот же объем материала в гораздо более сжатые сроки.

5. Также на утомляемость влияет постоянное давление со стороны завышенных требований (ожиданий) родителей. Что особенно сказывается на ребенке, чья самооценка во многом зависит от родителей [5].

Портрет современного школьника.

Для нас было интересным придерживаться именно взгляда современного педагога на этот вопрос. Шитикова Ф.А., педагог-психолог одной из современных школ, описывает младших школьников так:

«Вот уже 5 лет я работаю педагогом-психологом начальной школы. Младшекласник сегодняшней особенный. Попробую выделить его несколько отличительных признаков.

Младший школьный возраст (7-10 лет) занимает особое место в психологии, потому что обучение в школе – качественно новый этап психологического развития ребенка. Современный ученик начальной школы – ребенок, шагающий в ногу со временем, раскрепощенный, подвижный, рано информационно повзрослевший, рациональный и в хорошем смысле слова

прагматичный. Разносторонний, мобильный. С легкостью овладевает новые современные технологии, ему доступна любая информация, есть большие возможности развивать свои способности. Его мир, как правило, заполнен материальными ценностями. Свободного общения со сверстниками мало, ведь родители часто с раннего детства загружают кружками/секциями или окружают различными гаджетами. Специалисты отмечают, что современный младший школьник стал более осведомленным, эрудированным, чем его сверстники прошлых поколений, и в то же время он менее коммуникативный, более несамостоятельный, инфантильный, «проблемный». Остро обсуждаются проблемы гиперактивности, «клипового» мышления, духовности. Дети нацелены на получение быстрого результата нажатием одной кнопки.

Многих ребят сложно удержать на месте, они в постоянном движении, им трудно сконцентрироваться на каком-то занятии, выполнять указания взрослых не желают, дружить, сотрудничать не умеют, часто вступают в конфликты. Положение в коллективе сверстников сказывается на успешности обучения, сложнее проходит и адаптационный период.

Благосклонное отношение многих родителей к компьютерным играм вредит личностному, интеллектуальному развитию ребенка. Во все времена личностное развитие связано с героями, на которых дети равняются. Сегодня это Человек-Паук, Бэтмен, Джек Воробей, вампиры, Трансформеры. Обладая суперспособностями, не всегда эти герои являются носителями духовных ценностей, а потому понятия «что такое хорошо и что такое плохо» у ребят нивелируются. Компьютерные игры затягивают, они далеки от реалий, здоровье ухудшается, нередко появляется зависимость.

Увлечение гаджетами, «потеря» в информационных дебрях приводит к развитию «клипового» мышления, когда человек перестает думать, мыслить самостоятельно: «зачем, если можно спросить Google?». Левое полушарие человека, отвечающее за логику, речь, не развивается. Пропадает уважение к тексту, ведь главное – инструкция! Анализ информации заменяется ее

потреблением, без «переваривания». Нарушается общение, снижается эмпатия. Меняется соотношение позитивной и негативной информации: «затапливание» негативной информацией приводит к снижению энергетического потенциала человека. Детям сложно излагать свои мысли, они не хотят читать и анализировать, писать сочинения, учить стихи.

Учет новообразований, возрастных особенностей ребят необходим для организации учебной деятельности, правильного построения урока. Рекомендуется обращать особое внимание на развитие волевых качеств ученика. И здесь важно следующее:

- связывать задания с потребностями и интересами школьников: «надо» не является основной мотивацией деятельности младших школьников, поэтому важно сделать задание значимым для самого ребенка;

- раскрывать школьникам цели, то есть конечные результаты деятельности и пути ее достижения;

- создавать оптимальную сложность задания, чтобы актуализировать потребность достижения успеха

- создавать условия для демонстрации учащимися их продвижений к цели, то есть необходимо, чтобы ученик осознал, что это продвижение – результат его собственных усилий;

- обеспечивать наличие инструкции о способах выполнения задания.

Необходимо продумывать специальную работу по организации внимания детей. Клиповое мышление современных ребят ставит учителя в другие условия передачи материала. Чтобы заинтересовать ученика, важна образно-насыщенная подача материала с минимумом текста (яркая презентация, картинки, запоминающиеся формулировки). Развивать понятийное мышление помогут специальные занятия-тренинги по обучению сосредотачивать внимание на одной задаче, цели, предмете. Полезным будет и побуждать ребенка говорить, высказывать свое мнение.» [34].

Автор показывает, какими могут быть дети в современном обществе, их поведение в школе, на занятиях, их интересы и склонности. Также автор

выдвигает рекомендации к построению учебной деятельности и взаимодействию с детьми.

Таким образом, по теме нашей работы мы можем добавить характерные признаки для детей с утомляемостью:

– Давление – это важный показатель здоровья любого организма. Норма верхнего детского давления – 80-100. В случае разницы между верхним и нижним давлением меньше пяти единиц нужно бить тревогу.

– Поведение. Оно может быть либо слишком активным, либо наоборот чересчур безынициативным. Ребенок может перечить учителю, родителям, сверстникам. Спорить с одноклассниками. Перебивать или быть вялым, понурым.

– Ухудшение аппетита

– Снижение веса. Он начинает стремительно худеть из-за отсутствия нужного количества отдыха и неправильного питания.

– Депрессия. Стабильно плохое настроение. Он слаб. Нарушение сна. Теряет интерес к знаниям. Постоянно устает [7].

– Вредные привычки. Он может грызть ногти не из-за прихоти, а из-за стресса. Скрипит зубами во сне, испытывает ночные кошмары. Появление синяков под глазами и легкое заикание. Ухудшение почерка, глупые ошибки.

– Нервное перевозбуждение. Родители видят веселого, бодрого ребенка после многих часов работы в школе, занятий в секции и домашних заданий. На самом деле такое поведение – следствие нервного перевозбуждения.

Крайние проявления со стороны нервной системы – такие нарушения, как энурез, тики или заикания, или усиление подобных нарушений, если они наблюдались у ребенка раньше [3].

1.2 Здоровьесберегающие технологии: понятие, виды

Перед обсуждением конкретных здоровьесберегающих технологий мы должны определиться с тем, что такое технология и что она за собой несет.

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [31].

Педагогическая технология — совокупность знаний о способах и средствах эффективной организации учебной деятельности, которые ведут к гарантированным и качественным изменениям в личности учащихся. Это третье (одно из четырех) научное направление, разработанное профессором А.З. Рахимовым [35].

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [22].

Здоровьесберегающая педагогическая технология — систематический метод планирования, применения и оценки всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования с повышением резервов здоровья участников педагогического взаимодействия [31].

Педагогические технологии можно считать здоровьесберегающими, если в процессе их применения не наблюдается снижение показателей, характеристик, функциональных резервов здоровья (соматического, нравственного, социального, психического, психологического).

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся. Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов [27].

Цель здоровьесберегающих технологий – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья, формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС – сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы [4]:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. Данные технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса:

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное

наступление утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя [10].

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика:

- Обстановка и гигиенические условия в классе – температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители;
- Количество видов учебной деятельности – виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.;
- Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности;
- Количество видов преподавания – виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа;
- Чередование видов преподавания;
- Наличие и место методов, способствующих активизации – метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества); активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) [9];
- Место и длительность применения технических средств обучения – умение учителя использовать их как средство для дискуссии, беседы, обсуждения;
- Поза учащегося, чередование позы – правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы;
- Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления – физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек;
- Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке – внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент;

стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу;

- Психологический климат на уроке – взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие);

- Эмоциональные разрядки на уроке – шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие;

- Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности – момент наступления утомления и снижения учебной активности;

- Темп окончания урока [13].

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

Правило 1. Правильная организация урока.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

1. показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
2. проявлением и тренировкой познавательной активности;
3. показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния,

психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности [8].

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы
- 3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- *правополушарные люди* — доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- *равнополушарные люди* — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.

Оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей [30].

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы обучающиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления [12].

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п. [14].

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка [17].

Обучающиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье [18].

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии [20].

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика [7].

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся [15].

Обобщая сказанное, мы выяснили, что технологии здоровьесбережения улучшают учебный процесс и делают его проще как для учителя, так и для учеников.

1.3 Особенности включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс с целью снижения утомляемости младших школьников

На данный момент можно определить самые удачные из инструментов работы на уроке. Здоровьесберегающие технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

Пятнадцать здоровьесберегающих моментов для начальной школы

- Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
- Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
- Смена видов деятельности — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
- Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
- Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

- Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

- Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

- Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

- Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению [8].

- Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

- Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать

тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов [21].

- Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

- Работа с родителями. Непрерывность действия здоровьесбережения невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель во время организации учебного процесса [28].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Каждый человек, появляясь на свет, обладает генетически заложенным потенциалом здоровья. Однако каким бы благоприятным не был генетический код индивида, человек в процессе своего развития постоянно взаимодействует с окружающей средой, которая может оказать существенное влияние как на развитие имеющихся задатков, так и на их угнетение в результате потери должного контроля за сохранением и укреплением здоровья. В связи с этим в настоящее время чрезвычайно актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья населения, в том числе и детей школьного возраста.

Начальная школа должна создать благоприятные условия – гуманную лично-ориентированную образовательную и оздоровительную среду для сохранения, укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей и формирования культуры здорового образа жизни.

В данной главе выпускной квалификационной работы мы ознакомились с психофизиологическими особенностями ребёнка младшего школьного возраста, с учебными нагрузками, их видами и причинами утомления.

В работе мы также рассмотрели общие сведения о современных здоровьесберегающих технологиях их видах, выяснили значение укрепления здоровья детей совместно с обучением и вне, выделили основные особенности включения данных технологий в учебный процесс.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Изучение уровня утомляемости младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Работа по исследованию утомляемости младших школьников проводилась в 3 классе и включала в себя три этапа. Первый этап был проведен в октябре-декабре 2020 года, целью которого было изучение учебной мотивации учеников и уровня их работоспособности, после мы перешли к формирующему этапу эксперимента (февраль-май 2021). В нем все внимание уделялось занятиям с использованием комплекса здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, направленным на снижение утомляемости младших школьников. Итог мы получили уже в конце учебного года (май 2021) и провели анализ результатов нашей деятельности, по методикам изучения уровня работоспособности учеников.

Базой исследования стала МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска», 3 «11» класс. В классе обучается 30 детей в возрасте 9-10 лет: 22 девочки и 8 мальчиков.

Нами было проведено исследование, целью которого стало выявление детей, испытывающих трудности в школьной деятельности. Мы предположили, что высокий уровень мотивации приводит к снижению утомления младших школьников, в то время как оптимальный уровень мотивации выступает как позитивный фактор учебной деятельности.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе исследования мы изучали особенности учебной мотивации младших школьников с использованием анкеты оценки учебной мотивации учащихся начальных классов Н.Г. Лускановой. Эту методику мы провели во второй четверти учебного года. Также важным стало изучение

утомляемости и работоспособности младших школьников с использованием методики исследования утомляемости и работоспособности Э. Крепелина.

Второй этап исследования был посвящен методической работе с детьми в учебное время, использование здоровьесберегающих технологий в учительской деятельности и изучению реакции младших школьников.

На третьем этапе эмпирического исследования данные, полученные в ходе исследования, были подвергнуты количественной обработке и качественному анализу для выявления связи учебной мотивации с утомляемостью младших школьников.

Обоснование выбранных методик.

Анкета оценки учебной мотивации обучающихся начальных классов Н.Г. Лускановой позволяет оценить уровень школьной мотивации. Используется при индивидуальном обследовании ребенка, а также может применяться для групповой диагностики. Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации.

При анализе ответов обучающихся мы оценивали ответы в баллах:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивался в 3 балла;
- нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) оценивался в 1 балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивался в 0 баллов.

Оценки в 2 балла не были включены, так как при оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией.

Уровни мотивации:

1. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации;
2. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация;
3. 15-19 баллов – положительное отношение к школе;
4. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация;

5. ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Содержание анкетирования в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание анкеты оценки учебной мотивации обучающихся начальных классов Н. Г. Лускановой

Вопросы анкеты:	Баллы
<i>1</i>	<i>2</i>
1. В школе нравится	3
В школе не очень нравится	1
В школе не нравится	0
2. Идут в школу с хорошим настроением	3
Бывает по-разному	1
Чаще хочется остаться дома	0
3. При возможности выбора пошли бы в школу	3
Не определились	1
Остались бы дома	0
4. Мне нравится, когда отменяют уроки	3
Бывает по-разному	1
Нравится, когда отменяют уроки	0
5. Хотели бы, чтобы домашние задания были	3
Не определились	1
Хотят, чтобы были одни перемены	0
6. Не хотят, чтобы в школе не было уроков	3
Не определились	1
Хотят, чтобы были одни перемены	0
7. Часто рассказывают родителям о школе	3
Редко рассказывают	1
Вообще не рассказывают	0
8. Нравится классный руководитель	3
Не знаю	1

Продолжение таблицы 1.

<i>1</i>	<i>2</i>
Хотели бы другого классного руководителя	0
9. У меня много друзей в классе	3
У меня мало друзей в классе	1
У меня нет друзей в классе	0
10. Мне нравятся мои одноклассники	3
Мне не очень нравятся мои одноклассники	1
Мне не нравятся мои одноклассники	0

Методика исследования утомляемости и работоспособности Э. Крепелина позволяет получить коэффициент работоспособности (К) как отношение суммы правильно выполненных сложений последних четырех строк (S2) к сумме правильно выполненных сложений первых четырех строк (S1), т.е. коэффициент работоспособности $K=S2/S1$. Если отношение приближается к 1, то это означает, что утомления практически не происходит.

Цель такой методики состоит в выявлении детей, испытывающих сложности в обучении из-за высокой утомляемости.

При обработке результатов распределение шло на:

- 1) высокий уровень утомляемости
- 2) показали результат 0.70-1. Подобный уровень утомляемости является средней нормой
- 3) низкий уровень утомляемости >1
- 4) большинство заданий было выполнено верно

Содержание такой методики изображено в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание методики исследования утомляемости и работоспособности Э. Крепелина

Форма методики исследования утомляемости и работоспособности
34344866244734896729874 25978432476534479738924
38593684267937474397297 95475248984847293689494
<i>Продолжение таблицы 2</i>
95452967376329659474793 29872948445448725922674
92363547893948924275784 74754486979234976483496
86376692948269447693762 98934845675434894779634
58574972693474298437583 34657843554296242927258
52393453282989428785435 34924785296447675698647
49634994865749324749838 84789439376524434873924

На первом этапе эмпирического исследования изучалась учебная мотивация младших школьников с помощью методики Н.Г. Лускановой. Данная методика была использована при групповом обследовании детей в письменном варианте.

Результаты диагностики представлены в нижеследующей таблице 3 и на рисунке 1.

Таблица 3 – Количество (процент) младших школьников с различным уровнем учебной мотивации

Уровни	Показатели	
	чел	%
25-30 баллов высокий уровень	11	44
20-24 балла хорошая мотивация	9	36
15-19 баллов положительное отношение	1	4
10-14 баллов низкая мотивация	2	8
ниже 10 баллов негативное отношение	2	8

По результатам диагностики в исследуемой группе были выявлены пять уровней школьной мотивации.

Высокий уровень школьной мотивации показали одиннадцать испытуемых, диагностический результат которых выше 25 баллов. Младшим школьникам с высоким уровнем школьной мотивации свойственно наличие высоких познавательных мотивов, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования на уроках. Они четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны.

У 36% испытуемых (9 человек) уровень школьной мотивации выше среднего. В эту группу вошли учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. Обучающиеся с высоким уровнем учебной мотивации и уровнем «выше среднего» в своих ответах указывали на положительное отношение к школе. Детям нравится учиться, и они всегда с радостью идут в школу. Также школьникам этой категории нравится выполнять домашние задания. Они часто рассказывают родителям об учителе, о школе и учебных занятиях. Для учеников с высоким уровнем учебной мотивации и уровнем выше среднего характерна высокая познавательная активность и желание учиться, успешность, эффективность и результативность учебной деятельности.

Средний уровень учебной мотивации продиагностирован лишь у одного ученика. У младших школьников с таким уровнем мотивации положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами деятельности. Такие дети достаточно успешно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу для того, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени.

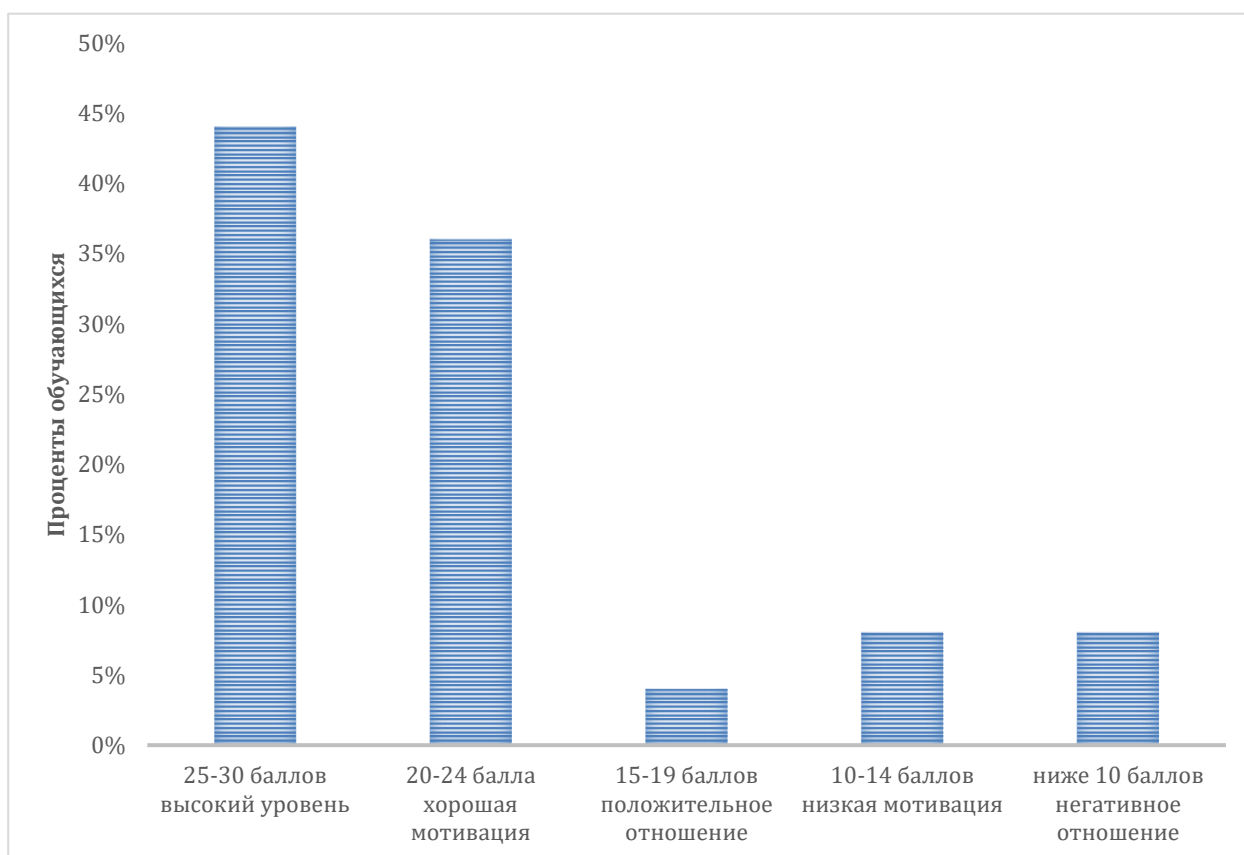


Рисунок 1 – Показатели учебной мотивации младших школьников

Низкий уровень школьной мотивации зафиксирован у 2 человек (8%). Школьники этой группы посещают школу неохотно. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают затруднения в учебной деятельности. Им не всегда нравится выполнять домашние задания, ученики хотели бы увеличить время на перемены. О школе ученики с таким уровнем учебной мотивации рассказывают родителям редко.

Негативного отношения к школе в исследуемой группе было зафиксировано у 2 школьников. Это говорит о том, что дети испытывают трудности в обучении: не справляются с учебной деятельностью, имеют проблемы в коммуникативной сфере с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем.

Итак, анализ результатов исследования позволил выявить, что показатели учебной мотивации основного количества младших школьников данной выборки высоки – у 44% позитивная школьная мотивация, а в 36% случаев имеет место положительное отношение к школе.

Далее, для выявления уровня утомляемости и работоспособности, влияющих на эмоциональное состояние ребенка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, была проведена методика Э. Крепелина. Данные с результатами отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели проведенной методики Э. Крепелина по выявлению уровня утомляемости и работоспособности

Уровни	Показатели	
	чел	%
Имеют высокий уровень утомляемости <0,70	3	11,54
Показали результат 0.70-1 Подобный уровень утомляемости является средней нормой	12	46,15
Низкий уровень утомляемости >1	8	30,77
Без проявлений утомляемости Ниже – 1.5 балла	3	11,54

По результатам диагностики испытуемые были распределены на четыре группы:

- те, кто имеет высокий показатель утомляемости;
- те, кто имеет средний уровень утомляемости;
- те, у кого низкий уровень утомляемости;
- те, у кого почти нет проявлений утомляемости.

Эти данные отражены на рисунке 2.

Таким образом, у большей части испытуемых – 12 человек (46,15%) нормальный уровень утомляемости. Такой уровень тревожности считается оптимальным, так как он рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к деятельности.

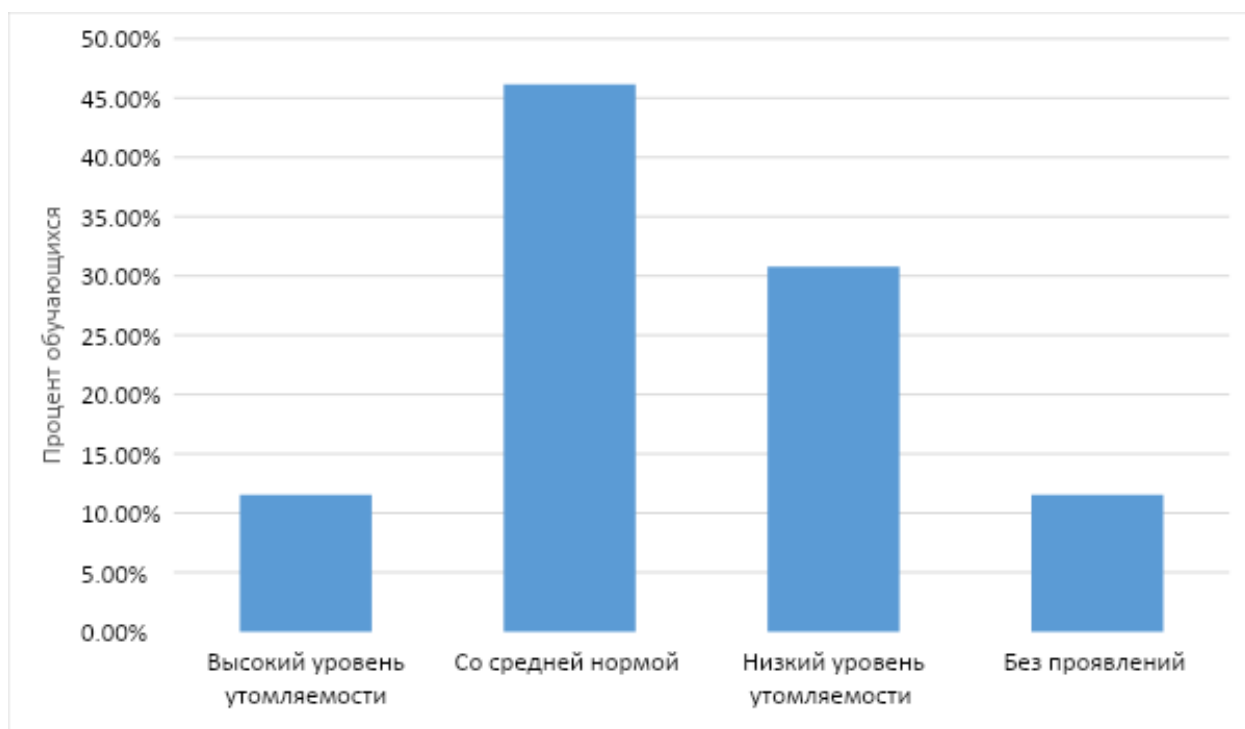


Рисунок 2 – Показатели работоспособности младших школьников

У 8 испытуемых (30,77%) – низкий уровень утомляемости. Это может свидетельствовать о достаточной эмоциональной приспособленности обучающихся к тем или иным учебным ситуациям.

Высокий уровень утомляемости и уровень работоспособности без проявлений утомляемости был обнаружен у равных частей испытуемых – по 3 человека в каждой группе (11,54%).

Анализируя диагностические данные по первичному приведению методики Э. Крепелина, мы пришли к выводу, что большинство учеников данного класса обладает средним уровнем работоспособности. Это

показывает их способность к успешному переключению деятельности в учебное время.

2.2 Содержание работы учителя по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках с целью снижения утомляемости младших школьников

Ранее нами было определено значение здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности.

По результатам констатирующего этапа эксперимента мы увидели проценты детей, обладающих высокой утомляемостью. Поэтому нами были разработан и апробирован следующий этап эксперимента.

Цель формирующего этапа эксперимента: разработать и реализовать педагогические условия, способствующие коррективанию утомляемости у младших школьников в учебной деятельности.

Работа проводилась только с экспериментальным классом (3 «11»). Формирующий этап эксперимента проводился на уроках разных предметов по программе «Школа России» для начальной школы в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС) [25].

Распишем методы и приемы, которые мы использовали на уроках в классе:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:
 1. по источнику материала: словесные (беседа, рассказ, объяснение и др.), наглядные (демонстрация, показ образца, иллюстрация), практические (наблюдение, упражнения и др.).
 2. по степени взаимодействия учителя и учеников: пассивные, активные и интерактивные.

3. по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.
2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности
 1. методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
 2. методы стимулирования ответственности (убеждения, «упражнения» в выполнении требований, поощрения).
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности
 1. методы письменного контроля и самоконтроля
 2. методы устного контроля и самоконтроля
 3. методы практического контроля и самоконтроля

Также мы использовали разные средства обучения для снижения утомления в течение урока.

Понятие «средств обучения» имеет широкий смысл, поэтому мы сократим его для самого удобного для нас, – совокупность компонентов, сопутствующих достижению целей образования.

Нами использовались такие средства: вербальные (учебники, рабочие тетради, тетради контрольных и проверочных работ) и наглядные (картины, схемы, таблицы, видео, слайды, мультимедиа, опыт, карты настенные, иллюстрации настенные, магнитные доски) [29].

Формы обучения играют важную роль в ведении мероприятия, поэтому мы были заинтересованы в их разнообразии. Таким образом, в наших уроках присутствовали:

- 1) фронтальная работа. Она предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учениками класса для достижения ими общей познавательной задачи.

- 2) групповая форма. Класс на уроке делится на группы для решения конкретных учебных задач.
- 3) коллективная форма работы. Предполагает обучение для каждого, и каждый обучает всех.
- 4) парная работа. Общее задание делится между партнерами.
- 5) индивидуальная форма. Предусматривает самостоятельное выполнение учеником одинаковых для всего класса задач без контакта с другими учениками, но в едином для всех темпе.

На каждом уроке создавались особые условия, в которых реализовывались положения выдвинутой нами гипотезы. Чтобы проиллюстрировать ход проведения формирующего этапа эксперимента, мы привели фрагменты проведенных уроков.

Урок русского языка на тему «Правописание частицы НЕ с глаголами» [23].

Цель урока – организовать взаимодействие учащихся в совместной деятельности для обобщения, систематизации и закрепления знаний детей о написании частицы НЕ с глаголами отдельно.

Планируемые результаты:

Личностные: – воспринимать новую информацию;

– наличие собственных читательских приоритетов и уважительное отношение к предпочтениям других людей;

– развивать лидерские способности

– правильно работать в группе, слушать других и учитывать их мнение.

Предметные: – развитие интереса к изучению русского языка;

– развивать умение употреблять и правильно писать *не* с глаголами;

– развивать навыки точного употребления глаголов в речи.

Познавательные УУД: ориентироваться в собственной системе знаний; выделять главное (особенное) из прочитанного; высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы.

Регулятивные УУД: формулировать цель и задачи мероприятия; уметь организовывать свою работу и анализировать её.

Коммуникативные УУД: умение слушать и понимать речь партнёра; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; умение учитывать различные точки зрения и координировать разные позиции в сотрудничестве [24].

Используемые формы и виды работ: работа в парах, взаимопомощь, учебный диалог, коллективное обсуждение.

Во время урока дети следовали правилам работы в парах, выслушивали мнение друг друга, выполняли работу, сотрудничая друг с другом, что помогало им в развитии учебной мотивации, коммуникативных навыков как между учениками, так и между учениками и учителем. Во время коллективного обсуждения дети тренировались в умении правильно и точно выражать свои мысли в устной форме, что «разбавляло» монотонную письменную деятельность и позволяло корректировать ошибки вовремя.

Урок был представлен с разными средствами воздействия, также обязательно включал в себя перерыв для сброса напряжения в виде физминутки (прилож.1).

Урок литературного чтения на тему: Н. Н. Носов. «Федина задача» [16].

Цель урока – познакомить с новым произведением Н. Н. Носова «Федина задача», совершенствовать навыки выразительного чтения.

Планируемые результаты:

Предметные: – познакомить с новым произведением Н. Н. Носова «Федина задача»;

– развивать речь, логическое мышление, творческие способности учащихся, чувство юмора;

– формировать нравственные качества учащихся.

Личностные: – самостоятельно выполняют задания учителя,

– усваивают главный урок, извлечённый из рассказа.

Познавательные УУД: находят нужные для доказательства своей мысли эпизоды в произведении; анализируют текст, выделяют основную мысль произведения и нравственный урок.

Регулятивные УУД: формулируют учебную задачу урока; анализируют причины успеха/ неуспеха с помощью знаковой системы.

Коммуникативные УУД: участвуют в дискуссии, выражают своё мнение; проявляют уважение к различным точкам зрения.

Используемые формы и виды работ: индивидуальная работа, взаимопомощь, коллективное обсуждение.

На уроке обучающиеся проявили учебно-познавательную мотивацию, следовали правилам работы в группе. Обучающиеся были активными и доброжелательными. Также обучающиеся были внимательны друг к другу и выслушали мнение каждого участника группы. После выполнения работы обучающиеся проанализировали действия главного героя произведения и в устной форме обосновали своё решение.

Основная часть урока по изучению произведения была организована в виде чтения, физминутки, а после коллективного обсуждения, что позволяло переключиться с одного вида деятельности на другой без затруднений (прилож.б).

Урок окружающего мира на тему «По знаменитым местам мира» [11].

Цель урока – формирование первоначальных представлений у обучающихся о знаменитых местах мира.

Планируемые результаты:

Предметные: – расширение кругозора; приобщение к мировой культуре

Личностные: – умение оценивать себя и других

Познавательные УУД: смысловое чтение и осознанная работа с информацией; способствовать формированию приемов поиска информации.

Регулятивные УУД: согласовывать свои действия с действиями учителя и обучающихся; научатся планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения.

Коммуникативные УУД: слушать и понимать речь других.

Используемые формы и виды работ: работа в группах, взаимопомощь, взаимная коррекция ошибок и взаимная оценка.

Благодаря заданиям и формам работы на уроке, обучающиеся практиковали умение правильно и точно формулировать и выражать свои мысли в устной форме так, чтобы они были понятны собеседнику. Также обучающиеся были внимательны друг другу, не перебивали ответы друг друга, а выслушивали и при необходимости помогли. Атмосфера во время занятия была доброжелательной. Детям понравилось быть в роли «учителей» и проверять знания друг друга. По итогу было достигнуто наилучшее усвоение нового материала (прилож.5).

Благодаря групповой работе ученики оставались активными и замотивированными к познавательной деятельности.

2.3 Анализ результатов и оценка эффективности педагогического эксперимента

После проведения формирующего этапа эксперимента, в рамках контрольного этапа эксперимента нами была проведена повторная диагностика уровня утомляемости и работоспособности у младших школьников по методикам, использованным во время проведения констатирующего этапа эксперимента.

Целью контрольного этапа эксперимента стало определение уровня работоспособности у младших школьников для определения эффективности формирующего этапа эксперимента.

Точные данные можно увидеть в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели работоспособности младших школьников при повторной проверке по методике Э. Крепелина

Уровни	Показатели	
	чел	%
Имеют высокий уровень утомляемости <0,70	1	3,85
Показали результат 0.70-1 Подобный уровень утомляемости является средней нормой	13	50
Низкий уровень утомляемости >1	9	34,62
Без проявлений утомляемости Ниже – 1.5 балла	3	11,54

При повторном проведении данной методики мы получили такие результаты, изображенные на рисунке 3.

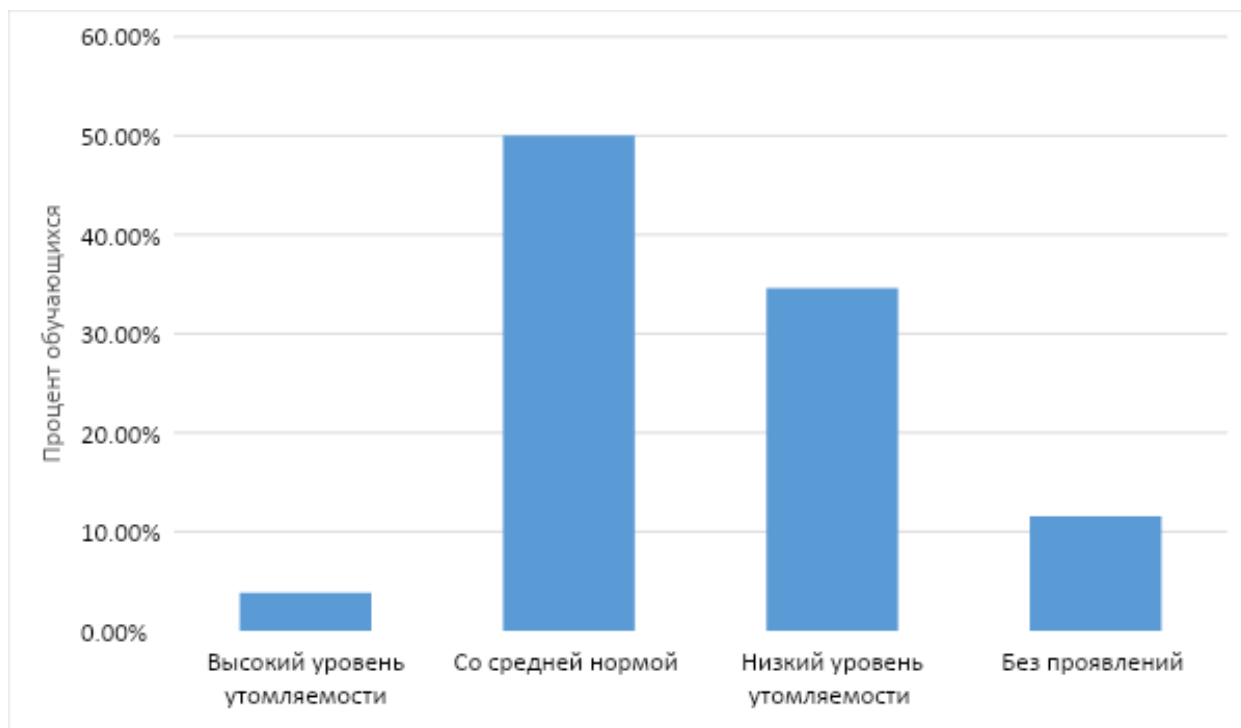


Рисунок 3 – Показатели работоспособности младших школьников при повторной проверке

Таким образом, число испытуемых почти не изменилось – 13 человек (50%) имеют оптимальный уровень утомляемости.

Число обучающихся с низким уровнем утомляемости изменилось: у 9 испытуемых (34,62%) работоспособность сохраняется при изменении учебной деятельности.

Количество детей с высоким уровнем утомляемости также потерпело некоторые изменения. Таких учеников стало меньше, что составило всего 3,85% от класса, то есть 1 человек.

Сравнительные результаты диагностики уровня утомляемости и работоспособности в экспериментальной группе представлены на рисунке 4.

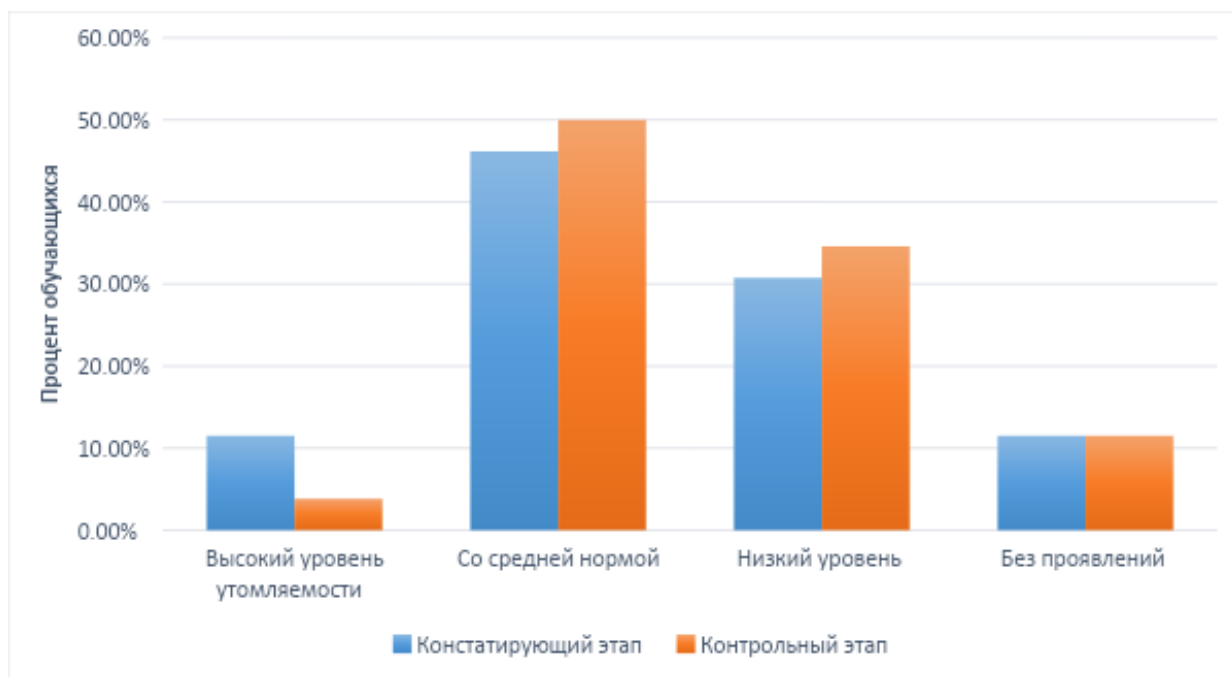


Рисунок 4 – Сравнительные результаты диагностики утомляемости и работоспособности младших школьников на констатирующем и контрольном этапах

Результаты в экспериментальной группе (3 «11» класс) стали лучше, по сравнению с результатами этой диагностики на констатирующем этапе эксперимента. Дети стали более заинтересованными в учебе, стали более внимательными. Также наблюдается в основном положительное эмоциональное отношение детей к совместной деятельности, им интересно сообща подходить к решению учебных задач в процессе обучения, проявляя взаимопомощь и поддержку. Учащиеся из экспериментальной группы научились лучше планировать и согласовывать деятельность. Теперь ученики успешнее могут организовать учебную работу, следуя вспомогательным действиям на уроке.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2

Наше исследование позволило выявить, что показатели учебной мотивации основного количества младших школьников данной выборки высоки – у 44% позитивная школьная мотивация, а в 36% случаев имеет место положительное отношение к школе, в случае, когда ученики хорошо справляются с учебной деятельностью.

Была также выявлена некая группа риска – это 20% младших школьников данной выборки, у них зафиксирована низкая учебная мотивация. Это говорит о том, что дети испытывают трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, имеют проблемы в общении со сверстниками, во взаимоотношениях с учителем.

Наиболее показательным фактором исследования является то, что у подавляющего большинства обучающихся данного класса (84,62%) выделена хорошая приспособленность к смене учебной деятельности – это большой плюс. Тем не менее, есть несколько учеников (3,85%), у кого эта работоспособность крайне низкая.

В целом школьная работоспособность в классе является нормативной. Прежде всего, обращает на себя внимание отсутствие страха проверки знаний, это говорит об эмоциональной стабильности в классе во взаимоотношениях с учителем и его отношении к требованию выученного материала.

Коммуникативный фон в классе стабилен, о чем говорит отсутствие страха самовыражения у основной части обучающихся. Проблемы и страхи в отношениях с учителями сведены к минимуму. Но следует обратить внимание на то, что больше половины детей переживает социальный стресс.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив проблемы работоспособности детей младшего школьного возраста, в особенности уделив внимание утомляемости в учебное время, можем сделать следующий вывод.

Данная тема является актуальной в системе современного образования в ходе развития новых технологий и разработки будущих.

Мы определили главные аспекты учебного процесса, которые должны быть скорректированы на лучшее воздействие на обучающихся.

Педагогам важно учитывать не только физические навыки ребенка, но и темперамент и психологические особенности. Всё это может в хорошей степени быть задействовано в урочной и внеурочной деятельности.

Таким образом, мы изучили все этапы учебных перегрузок младшего школьника от адаптации в школе к особенностям родительского отношения.

Целью исследования данной работы являлось эмпирическое описание и анализ теоретическое обоснование использования здоровьесберегающих технологий, выявление уровня утомляемости младших школьников и разработка комплекса мероприятий, направленных на снижение утомляемости младших школьников в рамках учебной деятельности.

На основе теоретического анализа была сформулирована гипотеза о том, что существует связь между использованием здоровьесберегающих технологий и работоспособностью детей младшего школьного возраста, что выраженная утомляемость приводит к ее снижению. Был проведён теоретический анализ проблемы влияния утомляемости на учебную деятельность младших школьников, рассмотрены такие вопросы как понятие работоспособности, утомляемости, психологическая характеристика утомляемости, особенности её проявления, утомляемость как негативный фактор успеваемости младшего школьника.

Было разработано эмпирическое исследование по определению, которое включало в себя изучение мотивации, утомляемости младших школьников с помощью методик оценки школьной мотивации

Н.Г. Лускановой, диагностики уровня учебной работоспособности по Э. Крепелину. В результате, гипотеза о взаимосвязи между использованием здоровьесберегающих технологий и уровнем работоспособности у детей младших классов, нашла свое подтверждение. Таким образом, использование данных методов позволило нам констатировать определенную зависимость между уровнем учебной мотивации детей младшего школьного возраста и их утомляемостью.

Как цель, так и задачи были выполнены в соответствии с нормами исследования.

Результаты данного исследования могут представлять интерес для школьных психологов, учителей начальных классов, родителей обучающихся, которые заинтересованы в стремлении отследить работоспособность своего ребенка с целью повысить ее, а также для своевременного обнаружения признаков утомляемости и ее корректировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянов, Ю.И. Характеристика физических и нервно-психологических перегрузок человека [Электронный ресурс] / Юрий Иванович Аверьянов, 2015. – Режим доступа: https://studopedia.ru/8_54003_harakteristika-fizicheskikh-i-nervno-psihologicheskikh-peregruzok-cheloveka.html.
2. Бабанский, Ю.К. Педагогика: учебное пособие / Юрий Константинович Бабанский. – Москва : АСТ, 2016. – 340 с.
3. Бакаева, И. А. Теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований самостоятельной познавательной деятельности учащихся // Психология обучения. – №8. – 2015. – 22 с.
4. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 174 с.
5. Васинская, Н.В. Формирование самооценки младших школьников в структуре учебной деятельности в рамках ФГОС НОО / Н.В. Васинская, Н.А. Кузнецова // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2016. – 130-132 с.
6. Ведмеш, Н.А. Сенситивный период [Электронный ресурс] / Наталья Анатольевна Ведмеш, 2019. – Режим доступа: <https://psihomed.com/sensitivnyiy-period/>
7. Волков, Б.С. Психология детей младшего школьного возраста / Б.С. Волков. – Москва : КноРус, 2018. – 140 с.
8. Гонина, О.О. Психология младшего школьного возраста: Учебное пособие / О.О. Гонина. – Москва : Флинта, 2016. – 272 с.
9. Данилевич, Н.Н. К вопросу о развитии творческого потенциала младшего школьника // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. - 2018. - 171–173 с.

10. Дубровина И. В. Психология [Текст]/ И. В. Дубровина, Данилова Е. Е., Прихожан А. М. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 496с.
11. Канакина, В. П. Русский язык. 3 класс: учебник для общеобразоват. учреждений : в 2 ч. / В. П. Канакина, В. Г. Горецкий. – Москва : Просвещение, 2013. – 124 с.
12. Канакина, В. П. Русский язык. Рабочие программы. 1–4 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. П. Канакина, В. Г. Горецкий, М. В. Бойкина, М. Н. Дементьева, Н. А. Стефаненко. – Москва : Просвещение, 2011.
13. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. / Педагогика. Психология. Управление. // 1-4 классы. – Москва : «ВАКО», 2004. – 296 с.
14. Конева, И.А. Коммуникативные особенности младших школьников с задержанным и нормальным психическим развитием // Конева И.А., Карпушкина Н.В. / Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – №2(27). – С. 338–341.
15. Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. / Анна Борисовна Леонова — Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
16. Литературное чтение. Учебник. 3 класс. В 2 ч. (сост. Л. Ф. Климанова, В. Г. Горецкий, М. В. Голованова) – Москва : Просвещение, 2014. – 164 с.
17. Лукьяненко, Е. С. Эффекты влияния гармонизации межличностных отношений со сверстниками на благополучие младших 53 школьников [Текст] / Е. С. Лукьяненко : психологическое здоровье личности: теория и практика. – 2015. – 22-28 с.
18. Маклаков, А.Г. Общая психология [Текст] / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 583 с.

19. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Елена Анатольевна Менчинская. – Москва : Вентана-Граф, 2008. – 112 с.
20. Мищенко, Л.В. Интегративная психология развития индивидуальности человека (том 3. период дошкольного и младшего возраста) / Л.В. Мищенко. - Москва : КноРус, 2017. – 155 с.
21. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О.А.Сычев, Т.О.Гордеева, М.В.Лункина, Е.Н.Осин, А.Н.Сиднева // Психологическая наука и образование. –2018. – № 6. – С.5-15.
22. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования / Под ред. Безруких М.М., Сонькина В.Д. – Москва, 2005.
23. Плешаков, А.А. Окружающий мир. Рабочие программы. 1–4 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Плешаков А.А. – Москва : Просвещение, 2013. – 149 с.
24. Постановление Главного государственного санитарного врача «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» [Электронный ресурс] / Министерство юстиции РФ 2015. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71188438/>.
25. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 377 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» с изменениями и дополнениями [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <https://www.prikrmk.sfedor.ru/fgos/1643-29-12-2014.html>
26. Российская энциклопедия по охране труда / Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации ; отв. ред. А. Л. Сафонов. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Изд-во НЦ ЭНАС, 2007. – 102 с.

27. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Никита Константинович Смиронов. – Москва : АРКТИ, 2006. – 121 с.
28. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии. / Елена Викторовна Советова – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
29. Солдатова, Г.У., Ртищева, М.А., Теславская, О.И. Особенности использования цифровых технологий дошкольниками и младшими школьниками. Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв., 2018. – 65 с.
30. Тарасова, С. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика / С. Тарасова. – Москва : Генезис, 2016. – 196 с.
31. Тезаурус ЮНЕСКО // Классификация и анализ документов Организации Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры [Электронный ресурс]. – 1977–2021. – Режим доступа: <http://vocabularies.unesco.org/thesaurus>
32. Толковый словарь русского языка / ред. В. Бутромеев. – Москва : ОЛМА ПРЕСС, 2016. – 320 с.
33. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ». – 2012.
34. Шитикова, Ф. А. Психологический портрет современного школьника [Электронный ресурс]/ Ф. А. Шитикова // Детская психология. – 2019. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/10/07/psihologicheskiiy-portret-sovremennogo-shkolnika>
35. Юбилейный справочник, посвященный 70-летию профессора, академика Рахимова Ахмета Закиевича. / Башкирский государственный педагогический университет. – Уфа, 2004. – 7-28 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Комплекс мероприятий, направленных на снижение утомляемости младших школьников в рамках учебной деятельности

Сборник физкультминуток:

«Инструменты»

(Рассказывать, сопровождая движениями.)

Балалайка, балалайка,
Побренчи-ка, поиграй-ка!
Барабань-ка, барабан!
Разверни бока, баян!
К небу поднимаем трубы,
Громко, громко дуем в трубы, –
В бубен бьем, бренчим, дудим,
Барабаним и трубим!

«Разминка»

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз - сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз - присели, два - привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели – встали,
Ванькой- Встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились ряд,

Словно вышли на парад.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора.

«Ветер»

(Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.)

Ветер дует нам в лицо, (Машем ладонями перед лицом)

Закачалось деревцо. (Покачивание туловищем с вытянутыми вверх руками)

Ветерок все тише, тише. (Плавные движения рук вниз с одновременным приседанием)

Деревцо все выше, выше. (Плавные движения рук вверх, выпрямляемся)

«Разминка»

Только в лес мы вошли, появились комары.

Руки вверх, хлопок над головой,

Руки вниз, хлопок другой.

Снова дальше мы идем, перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем, прыгать будем мы смелее.

Раз-два, раз-два, позади уже вода.

Мы шагаем и шагаем, руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко...

Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса.

Мы лису обхитрим – на носочках пробежим.

Серый заяц скачет в поле – очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке, непоседе-шалунишке,

И закончилась игра, за работу нам пора.

Разминка на мелодию песни Г.Гладкова «Мистер Жук»

Если вы сидеть устали

Попрошу, чтоб все вы встали.

Проведем сейчас игру
Интересную одну.
Повторяйте вы за мной
Все фигуры до одной (2 раза)
Вы налево наклонитесь,
Вы направо повернитесь,
Сделайте круг головой
И обратно круг другой.
Чуть согнитесь, распрямитесь,
Покачайте головой.

«Леший»

(Выполнять движения в соответствии с текстом)

По тропинке леший шел,
На поляне гриб нашел. (Ходьба на месте.)
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок. (Приседания.)
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся, (Потягивания – руки вверх.)
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. (Дети садятся на место.)
«А теперь на месте шаг.»
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

Мы присядем десять раз.

Мышцы не болят у нас.

(Приседания.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте.)

От души мы потянулись,

(Потягивания —руки вверх и в стороны.)

И за парты вновь вернулись.

(Дети садятся за парты.)

Пальчиковая гимнастика

1. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать. А потом они в тетради будут элемент писать.

(Дети вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, а затем их разжимают. Так повторяется несколько раз.)

2. Две веселые лягушки ни минуты не сидят – Ловко прыгают подружки, только брызги вверх летят.

(Дети сжимают кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы и кладут ладони на парту. Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)

3. Наши пальчики сплетем и соединим ладошки. А потом, как только можем, крепко-накрепко сожмем.

(Дети сплетают пальцы, соединяют ладони и сжимают как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка ими трясут. Так 2-3 раза.)

4. Идет по парте человек, переставляет ножки. А если ножки смотрят вверх, то получились рожки.

5. Палец вышел погулять, ключ забыл с собою взять. Что он делает теперь? Просто он стучится в дверь.

(Ребята растопыривают пальцы, а затем начинают одновременно сгибать каждые пальцы на обеих руках одновременно, касаясь подушечками соответствующей ладони.)

Дыхательные упражнения

1. Глубокий вдох – 6 секунд, задержать дыхание (6 с) и плавный выдох – 6 секунд.

2. Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладони вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавливать ладонями грудную клетку в

среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произнести С-С-С.

3. Сделать вдох, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад. Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот, произносить Ф-Ф-Ф-У-У-У-У.

4. Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произнести ХА-ХО-ХУ (левой рукой – на выдохе произнести ФА-ФО-ФУ).

5. Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося «ПФФФ».

6. «Китайский болванчик».

–Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе произнести четко БА-БО-БЭ.

7. Упражнение можно делать в любой позе: сидя, стоя, лежа.

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – делаем вдох

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – делаем глубокий выдох

Повторить 3 – 5 раз

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. «Улыбка» – Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж» – Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. Левостороннее дыхание – Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Упражнение 9. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что вы медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Самомассаж

Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя.

1. «Мытье головы»

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

2. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

3. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз – по вертикали; возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении – по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив из. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. «Зубки-губки». Покусывание и «почесывание» губ зубами; языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

5. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо;

правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

Снятие телесного напряжения

РАССЛАБЛЯЕМ ВСЕ ТЕЛО (оптимизация общего тонуса тела)

1. «Напряглись-расслабились». В положении стоя или сидя ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать то же самое с каждой частью тела (педагог называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.).

2. «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

3. «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на стул или на пол, на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

4. «Раскачивающееся дерево». Строится по тому же принципу, что и предыдущее упражнение (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова). Может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

5. «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

Настройка на общий ритм

1. «Повтори ритм». Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2–2–3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — ребенок видит руки педагога). Затем происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, с закрытыми глазами): — ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» – правой рукой, «2» – левой рукой, «3» – одновременно двумя руками);

2. «Ладонь-ребро-кулак». Педагог задает ритм, стуча сначала ладонью, затем ребром ладони и кулаком. Дети подключаются к ритму и воспринимают как один ритм.

Медитативные техники

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)

«Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь».

Во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании, снимается напряжение с артикуляционного аппарата.

«Гудение» (голосовая техника)

«Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук».

При групповом выполнении ведущему стоит обратить внимание на общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряжённым либо приподнятым, эмоционально положительным.

Дыхательные упражнения

«Глубокое дыхание»

«Сядьте на стул, спина прямая и расслабленная. Положите руки на грудь так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите как обычно. Отметьте, в какой момент соединённые пальцы рук начнут расходиться. Усиьте это движение, вдыхая глубже».

Упражнение выполняется 2-3 минуты. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.

«Альтернативное дыхание через ноздри»

В удобной позе прижимаем большим пальцем правой руки правую ноздрю и вдыхаем через левую. На пике вдоха закрываем левую ноздрю безымянным пальцем и выдыхаем через правую. Затем наоборот: вдыхаем через правую, а выдыхаем через левую ноздрю.

Эта техника позволяет быстро сосредоточиться.

«Дыхание по квадрату»

Представьте перед собой квадрат. Следуйте схеме дыхания, показанной на рисунке, начиная с левого нижнего угла. При этом каждая грань квадрата проходит за 4 счёта. Даже кратковременное выполнение этой техники оказывает сильный эффект: повышается концентрация и работоспособность, человек восстанавливает силы и успокаивается



Рисуночный тест “КАКТУС”

Материалы: бумага А4, простой карандаш. Можно также использовать цветные карандаши или другие материалы для раскрашивания. Это даст дополнительные возможности для интерпретации цвета.

Цель теста – выявление состояния эмоциональной сферы, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

После завершения рисунка можно задать дополнительные вопросы:

1. Этот кактус домашний или дикий? Где он растет (у кого-то дома или в какой пустыне)?
2. Этот кактус колется? Его можно потрогать?
3. О нем кто-нибудь заботится?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
5. Когда кактус вырастет, то как он изменится (иголки, объем, отростки)?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТА:

Пространственное положение:

Внизу страницы – заниженная самооценка, вверху – завышенная самооценка, на средней линии – адекватная самооценка. Справа – ориентация на будущее, слева – уход в прошлое, по центру – сосредоточение в настоящем.

Размер рисунка:

Менее 1/3 страницы – заниженная самооценка, более 2/3 страницы – завышенная самооценка.

Крупный рисунок, расположенный в центре листа – эгоцентризм, стремление к лидерству.

Маленький рисунок, расположенный внизу листа – неуверенность в себе, зависимость.

Характеристики линий:

Штриховка – тревожность, отрывистые линии – импульсивность, четкие линии – уверенность.

Силу нажима на карандаш удобно смотреть с "изнанки" листа:

Сильный нажим – напряжение (особенно если подчеркнута какая-то деталь), импульсивность; слабый нажим – слабость, снижение настроения.

✓ Агрессия – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

✓ Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим

✓ Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, в центре листа

✓ Зависимость, неуверенность – маленький рисунок внизу листа

✓ Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков, необычность форм

✓ Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

✓ Оптимизм – использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов

✓ Тревога – использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии

✓ Женственность – наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

✓ Экстравертированность – наличие других кактусов, цветов

✓ Интровертированность – изображен только один кактус

✓ Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса

✓ Стремление к одиночеству – изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус